

آلودگی هوا عملکردیاه را کاهش می دهد. آلودگی هوا باعث کاهش رشد ریه در کودکان در حال رشد می شود که در محیط آلوده زندگی می کنند. ذرات هوا، میکروب ها را جذب می کند و با خود به ریه می برد و در نتیجه عفونت ریوی ایجاد می کند. به گزارش فارس، سیدعلی جواد موسوی، فوق تخصص ریه با بیان این که بخور رطوبت ایجاد می کند، افزود: استفاده از بخور خیلی توصیه نمی شود چون بخور محیط را برای رشد قارچ فراهم می کند. قارچ خطر عفونت ریه و حساسیت را بیشتر می کند.

به بهانه انتشار عکس های لاغری بازیگران

# هنرپیشه هایی که به دنبال لاغری رفتند

**مهین ساعدی-** بازار تناسب اندام و داشتن فرم مناسب بدن این روزها حسابی داغ است و کسی را نمی بینیم که دلش نخواهد به این ارزو برسد. هر کسی هم روش مخصوص خودش را دارد؛ از ورزش ورژیم گرفتن های سخت گرفته تا روی آوردن به انواع و اقسام جراحی های لاغری. حالا تصور کنید، بازیگر هستنید و قرار است نقش های گوناگونی را ایفا کنید که نیاز به وزن متعادل تری دارد، بارها روش های مختلف و رژیم های لاغری گوناگون را هم تجربه کرده اید ولی هیچ یک راهگشا نبوده است. در این شرایط چه می کنید؟ روش های زیادی برای لاغر شدن وجود دارد ولی کم عارضه ترین و مطمئن ترین روش کدام است؟ چگونه می توان مطمئن شد قرار نیست به خودمان صدمه بزنیم؟ در این مطلب به بررسی راه هایی که هنرمندان برای لاغر شدن استفاده کرده اند، می پردازیم و سعی می کنیم به سوالات شما در این باره پاسخ دهیم.

## ز رژیم های غذایی تا جراحی های کاهش وزن

بازیگران زیادی هستند که برای لاغر شدن، به سخت ترین رژیم های غذایی تن داده اند و از انواع داروها و روش های غیر جراحی استفاده کرده اند ولی در این میان بازیگرانی هم هستند مثل بهاره رهنما، نعیمه نظام دوست یا رضا داوود نژاد که در راه لاغر شدن حاضر به انجام جراحی شده اند.

## با رژیم و بالون توانستم از پس چاقی برآیم

بهاره رهنما بارها در باره رژیم های لاغری اش صحبت و بارها بیان کرده است که به طور ژنتیک استعداد چاقی دارد. او در مصاحبه ای می گوید: «قبلا با ورزش و رژیم غذایی توانسته بودم حتی تا ۳۰ کیلو وزن کم کنم اما متأسفانه دوباره به وزن قبل برمی گشتم. چند سال قبل جراحی بالون معده را انجام دادم و توانستم ۱۰ کیلو گرم کم کنم اما بعد از خارج کردن بالون، حتی از وزن قبل هم بیشتر شدم تا این که با جراحی اسلیو حدود ۴۰ کیلو گرم کم کردم.»

## بالون معده باعث شد ۲۰ کیلو گرم وزن اضافه کنم

نعیمه نظام دوست با حضورش در برنامه «کافه سوال» در باره اضافه وزنش می گوید: «من به طور ناگهانی اضافه وزن پیدا کردم. در مقطعی به دلیل بیماری مجبور بودم از آمپول کورتون استفاده کنم که در اضافه شدن وزنم موثر بود و در



در گفت و گو با دکتر محمدرضا فرهمند، فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته

## کاهش وزن ۴۰ تا ۱۰۰ کیلویی با جراحی «اسلیو»

اگر قصد دارید خودتان را لاغر کنید و به تناسب اندام دلخواه برسید، شیوه های بسیار زیادی وجود دارد. بعضی افراد با ورزش و تغذیه و نشان را پایین می آورند، برای بعضی این ورزش و تغذیه کارساز نیست و رفته رفته چاق تر می شوند. در چنین زمانی و در چاقی های بسیار شدید، پزشکان از روش های جراحی برای پایین آوردن وزن افراد استفاده می کنند. هر فردی که برای جراحی لاغری مراجعه می کند، وضعیت خاص خود را دارد که با توجه به همه جوانب برای او تصمیم گیری می شود که کدام روش برایش مناسب تر است. شاید اصلا کسی برای جراحی مراجعه کند اما به او استفاده از رژیم ورزش توصیه شود. پس این طور نیست که بتوان به همه افرادی که برای لاغری مراجعه می کنند توصیه کرد، اولین و آخرین راه جراحی است! با دکتر محمدرضا فرهمند، فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته که جراح معالج «بهاره رهنما» و «نعیمه نظام دوست» هم بوده است، درباره جراحی های کاهش وزن گفت و گو کردیم. او درباره «بالون معده» می گوید: «این روش مثل قرار دادن یک توپ در معده است که ضمن گرفتن بخشی از فضای معده، باعث کاهش اشتهای فرد می شود و ممکن است در کاهش وزن هم موثر باشد ولی روش دایمی نیست و معایبی هم دارد. به همین دلیل مورد توصیه من نیست.» فرهمند درباره معایب این روش لاغری ادامه می دهد: «اشکال استفاده از «بالون معده» در این است که به محض درآوردن بالون از معده، اشتها بیشتر می شود و فرد ممکن است دچار اضافه وزن بیشتری نسبت به قبل شود. چون بالون در معده فضایی اشغال می کند و باعث بزرگ تر شدن معده و در نهایت پر خوری بیشتر می شود. استفاده از «بالون معده» را تنها در صورتی توصیه می کنیم که امکان جراحی وجود نداشته باشد. پیشنهادمان این است که برای مدتی استفاده شود و بعد جراحی «اسلیو» انجام گیرد.» عضو جامعه جراحان لاپاراسکوپی گزارش آمریکا با بیان این که جراحی «اسلیو» یک روش درمانی کاهش وزن دایمی است، اضافه می کند: «در این روش بین ۴۰ تا ۱۰۰ کیلو گرم وزن کاهش می یابد و حجم معده هم کوچک می شود، به این طریق که با دستگاهی معده را کوچک می کنیم و منگنه می بینیم. این روش جراحی بدون بازگشت و قطعی ترین روش برای کاهش وزن است.» او با اشاره به این که از این روش برای وزن های حداقل ۹۰ کیلو گرم و MBI بالای ۳۵ (تناسب قد به وزن) استفاده می شود، می گوید: «بعد از جراحی، بیماری یا مشکلی هم برای فرد به وجود نمی آید. مثلا خانم «بهاره رهنما» با همین روش حدود ۴۰ کیلو گرم وزن کم کرد و راضی است. استفاده از روش های جراحی به منظور لاغر شدن برای افرادی که به سن بلوغ رسیده اند، موثر است.» او درباره کارکرد متفاوت این دو روش کاهش وزن می گوید: «در جراحی «اسلیو» وزن بدون بازگشت کاهش پیدا می کند و مشکلی هم ایجاد نمی شود اما در بالون معده که روش موقتی به حساب می آید، مشکل سوء جذب مواد ایجاد می شود و امکان دارد فرد با کمبود کلسیم و آهن رو به رو شود.»

## نکات مهم در طبخ غذاهای رژیمی

مهم ترین موضوعی که باید در طبخ غذاهای رژیمی رعایت کنید، استفاده از مواد غذایی اولیه بدون چربی یا با چربی حداقل است. در نظر بگیرید که هر قاشق روغن تقریباً چقدر کالری دارد. این موضوع را در محاسبه کالری مواد غذایی خود لحاظ کنید. برای پخت غذای رژیمی خود تا حد امکان از ماهیها به دو طرفه (یا دو در) نجسب یا پلوپز استفاده کنید. تا آن جا که ممکن است غذای خود را به صورت کبابی، آبپز یا با استفاده از هواپز طبخ کنید. به جای سس در هر غذایی می توانید از ترکیب ماست و جوانه گندم استفاده کنید.

از طرفی در یک غذای رژیمی برای سرخ کردن گوشت مرغ یا گوسفند روی چربی ای که از میان خود گوشت خارج خواهد شد، حساب کنید! برای درآمدن روغن گوشت مرغ یا گوسفند و استفاده از همان روغن برای سرخ کردن، کافی است گوشت را درون قابلمه خالی بیندازید و حرارت دهید تا کم کم روغنش از آن خارج شود و در روغن خود سرخ شود.

تنها راه پختن غذاها سرخ کردن در روغن نیست! به راه های بخارپز کردن هم فکر کنید. برای مثال آیا می دانستید بادمجان را می توانید بخار پز کنید و برای تهیه غذاهای حاوی بادمجان از آن استفاده کنید؟ واقعا طعم غذای رژیمی حاصل چندان بد نمی شود.

## درمان سریع جوش صورت و آکنه

جوش های صورت آزاردهنده است اما با دانستن علت و درمان های مناسب آن، به راحتی می توان این جوش ها را برطرف کرد.

پوست به طور طبیعی برای جلوگیری از به وجود آمدن جوش ماده ترشی را ترشح می کند اما این روند در زمان ترشح چربی یا در صورت خشکی زیاد پوست به درستی طی نمی شود. به همین دلیل بهتر است تا حد امکان از مصرف مواد غذایی چرب یا استفاده از کرم های چرب بپرهیزیم و در عین حال رطوبت پوست را با مصرف آب و میوه و سبزی تامین کنیم.

– برای درمان سریع جوش صورت قبل از خواب مقداری خمیر دندان روی جوش بمالید. صبح روز بعد جوش بسیار ضعیف شده و از بین رفته است.

– وجود میکروب های عفونت ز ا عامل ایجاد جوش های صورت است. برای رفع این مشکل می توانید مقداری پرتقال یا دیگر مرکبات را روی پوست بمالید.

– ریشه گیاه بابا آدم را بجوشانید و مصرف کنید تا کبد شما را پاک کند و از بروز جوش تا حد بالایی جلوگیری کند.

– عسل نیز برای درمان جوش های بزرگ مفید است؛ چون خاصیت ضد باکتریایی قوی دارد و عفونت را درمان می کند.

– مقداری خمیر زردچوبه تهیه کنید و آن را قبل از خواب روی جوش بمالید و هنگام صبح با آب بشویید.

## خوراک کدو سبز (ترکی)



برنج را در قابلمه ای بریزید و تا حدی که کمی نرم شود بجوشانید. سپس آبکش کنید و کنار بگذارید. کدو را با پوست ورقه ورقه کنید. لیمو را روی پوست کدوها بفشارید و مخلوط کنید. پیاز و سیر را نگینی خرد کنید. سپس سیر و پیاز را به کدو های مخلوط شده با لیمو اضافه و با برنج، روغن زیتون و نمک مخلوط کنید و بپزید.

## عوامل خشکی پوست

عارضه خشکی پوست بیشتر در فصل سرما شیوع دارد و اغلب برای خانم ها اتفاق می افتد. خشکی پوست می تواند دلیل ژنتیکی و وراثتی داشته باشد ولی به طور کلی این بیماری با سرد شدن هوا تشدید پیدا می کند. رویا گستری متخصص پوست و مو در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: در برخی موارد در افراد بالای ۴۰ سال به دلیل کاهش ترشح هورمون جنسی یا کاهش هورمون استروژن در زنان، ترشح چربی در پوست کاهش پیدا می کند و این مسئله سبب بروز خشکی پوست می شود. برای بهبود عارضه خشکی پوست بهتر است افراد و به ویژه زنان از پاک کننده های

## عوارض نوعی داروی ترک سیگار

نتایج یک تحقیق نشان می دهد، نوعی داروی رایج که برای کمک به ترک سیگار تجویز می شود، ممکن است احتمال سکنه مغزی یا حمله قلبی را در مصرف کنندگان افزایش دهد. به گزارش ایسنا، در این آزمایش ها آشکار شد داروی «وارنیکلین» که مصرف آن به طور معمول خبرنگاران جوان، اظهار کرد: در برخی موارد در افراد بالای ۴۰ سال به دلیل کاهش ترشح هورمون جنسی یا کاهش هورمون استروژن در زنان، ترشح چربی در پوست کاهش پیدا می کند و این مسئله سبب بروز خشکی پوست می شود. برای بهبود عارضه خشکی پوست بهتر است افراد و به ویژه زنان از پاک کننده های

## کافه سلامت

## بیشتر بدانیم

## ترفندها

## (پنج شنبه ها)

## پوست ومو

## (پنج شنبه ها)